

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kukuh Sri Santoso

Jabatan : Ketua Klub

Instansi : PB. Surya Tidar

Dengan ini, menerangkan bahwa:

Nama : Eko Anugrahanto

N I M : 08602241056

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian di Klub PB. Surya Tidar, dalam rangka penyusunan tugas akhir skripsi, dengan judul:

Pengaruh Latihan *Skiping* dan *Shuttle run* Terhadap *Footwork* Bulutangkis Usia 11-13 tahun PB. Surya Tidar Magelang.

Pada bulan Juni sampai dengan Juli 2012, bertempat di Klub PB. Surya Tidar.

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga bisa dimanfaatkan dengan sebagaimana mestinya.

Magelang, 3 Juli 2012
Ketua Klub PB. Surya Tidar

Kukuh Sri Santoso

Lampiran 2

Daftar Nama Sampel Penelitian
PB. Surya Tidar Magelang
Tahun 2012

No	Nama
1	Cahyo
2	Safran
3	Fikri
4	Ega
5	Difa
6	Egi
7	Bagas
8	Gamas
9	Hafids
10	Michel
11	Bagus
12	Angger
13	Ahmad
14	Erwin
15	Anju
16	Rangga
17	Indra
18	Panji

Lampiran 3

Data Kehadiran Latihan PB Surya Tidar Magelang

No	Nama	Tanggal pada bulan Juni dan Juli															
		4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	1
1	Cahyo																
2	Safran																
3	Fikri																
4	Ega																
5	Difa																
6	Egi																
7	Bagas																
8	Gamas																
9	Hafids																
10	Michel																
11	Bagus												-				
12	Angger														-		
13	Ahmad														-		
14	Erwin						-										
15	Anju																
16	Rangga				-												
17	Indra																
18	Panji																

Lampiran 4

Tabel Data Hasil *Pre-test Footwork test* PB. Surya Tidar Magelang

No	Nama	Tes <i>Footwork</i>		Hasil terbaik
		I	II	
1	Cahyo	13	14	14
2	Safran	12	14	14
3	Fikri	13	13	13
4	Ega	14	13	14
5	Difa	14	14	14
6	Egi	13	13	13
7	Bagas	13	14	14
8	Gamas	12	13	13
9	Hafids	13	13	13
10	Michel	11	13	13
11	Bagus	12	12	12
12	Angger	13	14	14
13	Ahmad	14	13	14
14	Erwin	13	13	13
15	Anju	13	13	13
16	Rangga	14	14	14
17	Indra	15	16	16
18	Panji	15	15	15

Lampiran 5

Tabel *Matching-pair* Kelompok *Treatment*

No	Nama	Hasil tes <i>footwork</i>	Rangking	Kelompok
1	Indra	16	1	<i>Skipping</i>
2	Panji	15	2	<i>Shuttle run</i>
3	Cahyo	14	3	kontrol
4	Egi	14	4	<i>Shuttle run</i>
5	Rangga	14	5	kontrol
6	Safran	14	6	<i>Skipping</i>
7	Ahmad	14	7	<i>Skipping</i>
8	Bagas	14	8	<i>Shuttle run</i>
9	Angger	14	9	kontrol
10	Ega	14	10	kontrol
11	Difa	14	11	<i>Shuttle run</i>
12	Gamas	13	12	<i>Skipping</i>
13	Hafids	13	13	<i>Skipping</i>
14	Erwin	13	14	<i>Shuttle run</i>
15	Michel	13	15	kontrol
16	Anju	13	16	kontrol
17	Fikri	13	17	<i>Shuttle run</i>
18	Bagus	12	18	<i>Skipping</i>

Lampiran 6

Tabel Data Hasil *Post-test Footwork test* PB. Surya Tidar Magelang

No	Nama	Tes <i>Footwork</i>		Hasil terbaik
		I	II	
1	Cahyo	14	14	14
2	Safran	15	16	16
3	Fikri	15	15	15
4	Ega	14	14	14
5	Difa	16	17	17
6	Egi	13	13	13
7	Bagas	18	17	18
8	Gamas	15	15	15
9	Hafids	14	14	14
10	Michel	12	13	13
11	Bagus	13	13	13
12	Angger	13	13	13
13	Ahmad	15	15	15
14	Erwin	14	15	15
15	Anju	12	13	13
16	Rangga	16	17	17
17	Indra	18	18	18
18	Panji	17	18	18

Lampiran 7

Tabel Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test Footwork test*

PB. Surya Tidar Magelang

KELOMPOK *SKIPPING*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Indra	16	18	2
2	Safran	14	16	2
3	Ahmad	14	15	1
4	Gamas	13	15	2
5	Hafids	13	14	1
6	Bagus	12	13	1
Jumlah Total Nilai		82	91	9
<i>Mean</i>		13,67	15,17	1,50
Nilai Terendah		12	13	1
Nilai Tertinggi		16	18	2
Modus		14	15	2
Median		13,5	15,0	1,5

KELOMPOK *SHUTTLE RUN*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Panji	15	18	3
2	Rangga	14	17	3
3	Bagas	14	18	4
4	Difa	14	17	3
5	Erwin	13	15	2
6	Fikri	13	15	2
Jumlah Total Nilai		83	100	17
<i>Mean</i>		13,83	16,67	2,83
Nilai Terendah		13	15	2
Nilai Tertinggi		15	18	4
Modus		14	18	3
Median		14,0	17,0	3,0

KELOMPOK KONTROL

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan
1	Cahyo	14	14	0
2	Egi	13	13	0
3	Angger	14	13	-1
4	Ega	14	14	0
5	Michel	13	14	1
6	Anju	13	12	-1
Jumlah Total Nilai		81	80	-1
<i>Mean</i>		13,50	13,33	-0,17
Nilai Terendah		13	12	-1
Nilai Tertinggi		14	14	1
Modus		14	14	0
Median		13,5	13,5	0,0

Lampiran 8

A. Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Jenis Tes		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes	Hasil Pretest Kelompok Skipping	.237	6	.200 [*]	.927	6	.554
	Hasil Posttest kelompok Skipping	.205	6	.200 [*]	.961	6	.830
	Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Skipping	.319	6	.056	.683	6	.004
	Hasil Pretest Kelompok Shuttle run	.254	6	.200 [*]	.866	6	.212
	Hasil Posttest kelompok Shuttle run Kelompok	.263	6	.200 [*]	.823	6	.093
	Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Shuttle run	.254	6	.200 [*]	.866	6	.212
	Hasil Pretest Kelompok Kontrol	.319	6	.056	.683	6	.004
	Hasil Posttest Kelompok Kontrol	.293	6	.117	.822	6	.091
	Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	.254	6	.200 [*]	.866	6	.212

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

B. Uji Homogenitas

1. *Pretest dengan posttest kelompok skipping*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.161	1	10	.697
	Based on Median	.081	1	10	.782
	Based on Median and with adjusted df	.081	1	9.057	.783
	Based on trimmed mean	.141	1	10	.716

2. *Pretest dengan posttest kelompok Shuttle run*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	3.185	1	10	.105
	Based on Median	1.364	1	10	.270
	Based on Median and with adjusted df	1.364	1	8.288	.275
	Based on trimmed mean	2.999	1	10	.114

3. *Pretest dengan posttest kelompok kontrol*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	1.250	1	10	.290
	Based on Median	1.000	1	10	.341
	Based on Median and with adjusted df	1.000	1	5.000	.363
	Based on trimmed mean	1.235	1	10	.292

4. Peningkatan kelompok *skipping* dengan peningkatan kelompok *Shuttle run*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.094	1	10	.765
	Based on Median	.000	1	10	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	5.000	1.000
	Based on trimmed mean	.121	1	10	.735

5. Peningkatan *skipping* dengan peningkatan kontrol

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.094	1	10	.765
	Based on Median	.000	1	10	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	5.000	1.000
	Based on trimmed mean	.121	1	10	.735

6. Peningkatan kelompok *Shuttle run* dengan peningkatan kelompok kontrol

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	.000	1	10	1.000
	Based on Median	.000	1	10	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	10.000	1.000
	Based on trimmed mean	.000	1	10	1.000

C. Paired Sample *t* Test

1. *Pretest-Posttest* Kelompok *Skipping*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Kelompok Skipping	15.1667	6	1.72240	.70317
	Pretest Kelompok Skipping	13.6667	6	1.36626	.55777

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Kelompok Skipping & Pretest Kelompok Skipping	6	.963	.002

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Kelompok Skipping - Pretest Kelompok Skipping	1.50000	.54772	.22361	.92520	2.07480	6.708	5	.001

2. *Pretest-Posttest* Kelompok *Shuttle run*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Kelompok Shuttle run	16.6667	6	1.36626	.55777
	Pretest Kelompok Shuttle run	13.8333	6	.75277	.30732

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Posttest Kelompok Shuttle run & Pretest Kelompok Shuttle run	6	.907	.012

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Kelompok Shuttle run - Pretest Kelompok Shuttle run	2.83333	.75277	.30732	2.04335	3.62332	9.220	5	.000

3. *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Posttest Kelompok Kontrol	13.3333	6	.81650	.33333
Pretest Kelompok Kontrol	13.5000	6	.54772	.22361

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Posttest Kelompok Kontrol & Pretest Kelompok Kontrol	6	.447	.374

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest Kelompok Kontrol - Pretest Kelompok Kontrol	-.16667	.75277	.30732	-.95665	.62332	-.542	5	.611

D. Independent Sample t Test

1. Data Peningkatan Kelompok Skipping dengan Data Peningkatan Kelompok Shuttle run

Group Statistics					
Jenis Tes		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tes	Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Shuttle run	6	2.8333	.75277	.30732
	Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Skipping	6	1.5000	.54772	.22361

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
Hasil Tes	Equal variances assumed	.094	.765	3.508	10	.006	1.33333	.38006	.48651 2.18016
	Equal variances not assumed			3.508	9.135	.006	1.33333	.38006	.47552 2.19115

2. Data Peningkatan Kelompok *Skipping* dengan Data Peningkatan Kelompok Kontrol

Group Statistics

Jenis Tes	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tes Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Skipping	6	1.5000	.54772	.22361
Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	6	-.1667	.75277	.30732

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tes	Equal variances assumed	.094	.765	4.385	10	.001	1.66667	.38006	.81984	2.51349
	Equal variances not assumed			4.385	9.135	.002	1.66667	.38006	.80885	2.52448

3. Data Peningkatan Kelompok *Shuttle run* dengan Data Peningkatan Kelompok Kontrol

Group Statistics

Jenis Tes	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Tes Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Shuttle run	6	2.8333	.75277	.30732
Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	6	-.1667	.75277	.30732

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Tes	Equal variances assumed	.000	1.000	6.903	10	.000	3.00000	.43461	2.03162	3.96838
	Equal variances not assumed			6.903	10.000	.000	3.00000	.43461	2.03162	3.96838

Lampiran 9

1. Penjelasan Pelaksanaan *Footwork Test*



2. Pelaksanaan *Footwork Test*

a. Langkah Depan



b. Langkah Tengah



c. Langkah Belakang



3. Pelaksanaan *Skipping*









4. Pelaksanaan *Shuttle run*



Lampiran 10





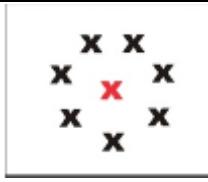

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Senin, 4 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, shuttlecock, skipping
Mikro	: 1	Intensitas	: maksimal
No Urut	: 1		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





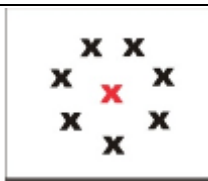

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Rabu, 6 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, shuttlecock, skipping
Mikro	: 1		
No Urut	: 2	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa shuttlecock kembali lagi ke start sambil menaruh shuttlecock
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





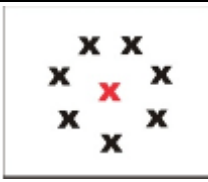

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Jumat, 8 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch, shuttlecock, skipping
Mikro	: 1	Intensitas	: maksimal
No Urut	: 3		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa shuttlecock kembali lagi ke start sambil menaruh shuttlecock
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





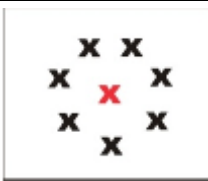

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Minggu, 10 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 1		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 4	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 3 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





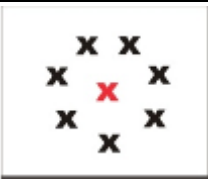

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Senin, 11 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 2		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 5	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





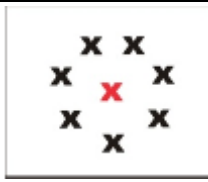

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Rabu, 13 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 2		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 6	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





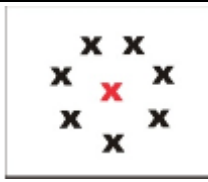

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Jumat, 15 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 2		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 7	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.







SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Minggu, 17 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 2		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 8	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 4 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





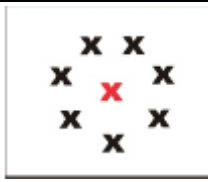

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Senin, 18 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 3		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 9	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





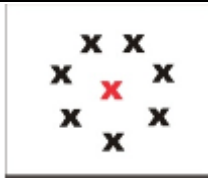

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Rabu, 20 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 3		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 10	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





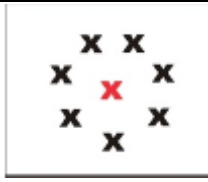

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Jumat, 22 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 3		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 11	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





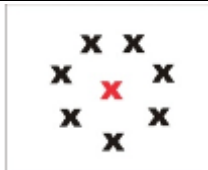

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Minggu, 24 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 3		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 12	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 5 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





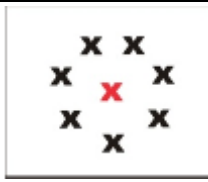

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Senin, 25 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 4		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 13	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





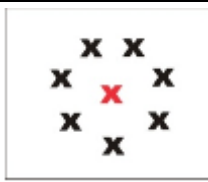

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Rabu, 27 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 4		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 14	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.





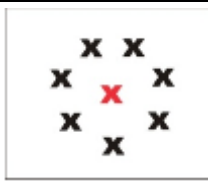

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Jumat, 29 Juni 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 4		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 15	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.


SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Bulutangkis	Hari / tanggal	: Minggu, 1 Juli 2012
Waktu	: 120 menit	Pukul	: 15.00 – 17.00
Sasaran latihan	: Kelincahan	Tingkatan atlet	: 10-13 tahun
Jumlah atlet	: 18 orang	Peralatan	: peluit, stopwatch,
Mikro	: 4		<i>shuttlecock, skipping</i>
No Urut	: 16	Intensitas	: maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar / Pembukaan	5 menit		Melakukan doa dan penjelasan materi latihan secara singkat
2.	Pemanasan Stretching (statis dinamis)	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan pemanasan
3.	Latihan inti a. Kelompok <i>skipping</i>	60 menit Intensitas : max Rep : 80 detik Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Dilakukan dengan cara kaki melompat secara bersamaan
	b. Kelompok <i>shuttle run</i>	Intensitas : max Rep : 5 Set : 6 Rec : 40 detik Interval : 3 mnt		Ke garis finish membawa <i>shuttlecock</i> kembali lagi ke <i>start</i> sambil menaruh <i>shuttlecock</i>
	Latihan teknik	20 menit		Bentuk latihan teknik pukulan sehingga tidak mempengaruhi treatment yang diberikan
4.	<i>Cooling down</i>	15 menit		Dengan formasi melingkar melakukan senam lantai bertujuan agar otot yang tegang menjadi lemas kembali.
5.	Penutup	5 menit		Pemberian evaluasi dan ditutup dengan doa bersama.

Lampiran 11

Surat Kalibrasi Stopwatch

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>					
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p> <p align="center">Nomor : 741 / MET / SW - 11 / II / 2012</p>					
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 002706</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 21 Februari 2012</td> </tr> </table>		No. Order	: 002706	Diterima tgl	: 21 Februari 2012
No. Order	: 002706				
Diterima tgl	: 21 Februari 2012				
<p>ALAT Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch</p> <p>Kapasitas : 1 jam</p> <p>Tipe/Model :</p>					
<p>Nomor Seri : Merek/Buatan : CE Lain-lain : Other :</p>					
<p>PEMILIK Owner</p> <p>Nama : Renita Lestari</p> <p>Alamat : Jl STM Pembangunan 16 E Depok Sleman</p>					
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>					
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 22 Februari 2012</p>					
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p>					
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>					
<p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>					
<p align="right">Yogyakarta, 22 Februari 2012 Kepala  Balai Metrologi Yogyakarta NIP. 195801141979031006</p>					
<p align="center">Halaman 1 dari 2 Halaman</p>					
<p align="right">FBM.22-02.T</p>					
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>					